2_ G001

BORSCHTSCH

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch mit Butter andünsten, 1 TL Salz zugeben. Randen und die Gewürze zugeben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe oder Wasser angiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, 30 Minuten köcheln lassen.

Gemüsestücke und Tomatenpüree beigeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt die Tomatenwürfel dazugeben und 2-3 Minuten mitkochen.

Kurz vor dem Essen 1,5dl Kwas beigeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei Tisch mit Dill und saurer Sahne servieren.

Tipp: Anstelle von Kwas kann Biotta-Randensaft oder Sauerkrautsaft verwendet werden, dieser ist auch leicht milchsauer. In der Winterzeit können Tomaten aus der Dose verwendet werden. In die Randensuppe passen weiter: Lauch, Wirz und Pfälzer.

ZUTATEN

für 4 Personen

500g	Randen
1TL	Butter
1	Zwiebel, in Streifen geschnitten
2	Knoblauchzehen
1/2TL	Salz
5	Pimentkörner

10	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
7dl	Gemüsebrühe oder Wasser
1	Fenchel
1	Pfälzer
1EL	Tomatenpuree
500g	Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
1-2dl	Kwas, fermentierter Randensaft
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1	Sträusschen Dill
1Becher	Crème fraîche

MEHR ZUM THEMA KWAS FERMENTIEREN…

LABOR 1_ FM002 Fermentationsprozess von Kwas